

Principer för "Jag-budskap"

- att skapa ett angenämare förändringsklimat

1. Beskriv problemet i "Jag-termer" tillsammans med din känslomässiga reaktion på detta.

T ex "Jag tycker...", "Jag känner det som om...", "Jag blir...", Jag upplever det som..."

2. Beskriv konsekvenserna av det som hänt / kunde göras annorlunda.

T ex "När...", "Eftersom...", "På grund av...", "Då..."

3. Tala om (i positiva termer), hur du skulle känna om en förändring kom till stånd. Använd "Jag-budskap".

T ex "Jag skulle bli glad om...", "Jag skulle verkligen känna mig lättad om...", "Jag skulle tycka det vore skönt om..."

4. Ge konkreta förändringsförslag alternativt tala om att du är intresserad av en förändring.

5. Visa att du förstår den andres situation.

T ex "Jag förstår att x kan kännas jobbigt...", "Jag vet ju själv hur svårt det är..."

6. Lämna över ordet.

T ex "Vad tycker **du** om detta?", "Vad tänker **du** om det här?"